муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №14

города Каменск-Шахтинский

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №14

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Татаринова М.А.

Приказ от 31.09.2022 №400 од

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(обучение на дому)

по предмету **физическая культура**

для обучающегося 9 класса с РАС

Уровень общего образования, класс: **основное общее образование, 9 а класс**

Количество часов: **16 часов**

Учитель: **Чопоров Вадим Александрович**

УМК: Физическая культура. 8-9 классы, : учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2009. – 207 с. : ил.

2022-2023 учебный год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел 1. Пояснительная записка к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» | 3 стр. |
| Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» | 8 стр. |
| Раздел 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класса | 11 стр. |
| Раздел 4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» | 17 стр. |

**Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа по физической культуре для организации обучения на дому по индивидуальному учебному плану для 8 класса составлена на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Закон РО от 14.11.2013 № 26-3С «Об образовании в РО»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утв. приказом от 17.12.2010 № 1897, в редакции от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г)
4. Концепция развития физического образования в РФ;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №14;
7. Положение «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»
8. Учебный план МБОУ СОШ №14 на 2022-2023 учебный год;
9. Календарный учебный график МБОУ СОШ №14 на 2022 – 2023 учебный год.
10. Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра МБОУ СОШ№14;
11. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009года №373, в редакции от 26.11.2010, от 22.09.2011, от 18.11.2012, от 29.12.2014, от 18.05.2015, от 31.12.2015г.);
12. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра;
13. «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минпросвещения России от 08.05.2019 №233).
14. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (ПрООП) на основе ФГОС для детей с расстройствами аутистического спектра;
15. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» - СанПиН 2.4.3286-15 Постановление от 10.07.2015г. №26
16. Постановление № 7 от 21.12.2017г. Министерства общего и профессионального образования "Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому и в медицинских организациях"

**Учебно-методические пособия, используемые для реализации программы**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры: справ-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.
8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.
9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.
10. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2009. – 207 с. : ил.
11. Дубровский В.И. Лечебная физкультура учебник для студентов вузов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,1998.

Рабочая программа адаптированна для домашнего обучения обучающегося, она конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам учебного предмета 9 класса с учетом межпредметных связей и физиологических особенностей учащегося.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающегося с РАС.**

РАС являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии. Происхождение РАС накладывает отпечаток на характер и динамику нарушения психического развития ребенка, определяет сопутствующие трудности, влияет на прогноз социального развития. Вместе с тем, вне зависимости от этиологии степень нарушения (искажения) психического развития при аутизме может сильно различаться. При этом у многих детей диагностируется легкая или умеренная умственная отсталость, вместе с тем расстройства аутистического спектра обнаруживаются и у детей, чье интеллектуальное развитие оценивается как нормальное и даже высокое. Нередки случаи, когда дети с выраженным аутизмом проявляют избирательную одарѐнность. Именно к таким детям относится обучающийся 6 класса.

В соответствии с тяжестью аутистических проблем и степенью нарушения (искажения) психического развития выделяется четыре группы детей, различающихся целостными системными характеристиками поведения: характером избирательности во взаимодействии с окружающим, возможностями произвольной организации поведения и деятельности, возможными формами социальных контактов, способами аутостимуляции, уровнем психоречевого развития. Обучающийся 9 класса относится по степени аутистических нарушений к 3-ой группе.

**3 группа детей с РАС**

Дети имеют развернутые, но крайне косные формы контакта с окружающим миром и людьми – достаточно сложные, но жесткие программы поведения (в том числе речевого), плохо адаптируемые к меняющимся обстоятельствам, и стереотипные увлечения. Это создает экстремальные трудности во взаимодействии с людьми и обстоятельствами, их аутизм проявляется как поглощенность собственными стереотипными интересами и неспособность выстраивать диалогическое взаимодействие.

Эти дети стремятся к достижению, успеху, и их поведение можно назвать целенаправленным. Проблема в том, что для того, чтобы активно действовать, им требуется полная гарантия успеха, переживания риска, неопределенности их дезорганизуют. Если в норме самооценка ребенка формируется в ориентировочно-исследовательской деятельности, в реальном опыте удач и неудач, то для этого ребенка значение имеет только стабильное подтверждение своей успешности. Он мало способен к исследованию, гибкому диалогу с обстоятельствами и принимает лишь те задачи, с которыми заведомо может справиться. Стереотипность этих детей в большей степени выражается в стремлении сохранить не постоянство их окружения, а неизменность собственной программы действий, необходимость по ходу менять программу действий (а этого и требует диалог) может спровоцировать у такого ребенка аффективный срыв. Близкие, в связи со стремлением такого ребенка во чтобы то ни стало настоять на своем, часто оценивают его как потенциального лидера. Это ошибочное мнение, поскольку неумение вести диалог, договариваться, находить компромиссы и выстраивать сотрудничество, не только нарушает взаимодействие ребенка со взрослыми, но и выбрасывает его из детского коллектива. При огромных трудностях выстраивания диалога с обстоятельствами дети способны к развернутому монологу. Их речь грамматически правильная, развернутая, с хорошим запасом слов может оцениваться как слишком правильная и взрослая - «фонографическая». При возможности сложных монологов на отвлеченные интеллектуальные темы этим детям трудно поддержать простой разговор. Умственное развитие таких детей часто производит блестящее впечатление, что подтверждается результатами стандартизированных обследований. При этом, в отличие от других детей с РАС, их успехи более проявляются в вербальной, а не в невербальной области. Они могут рано проявить интерес к отвлеченным знаниям и накопить энциклопедическую информацию по астрономии, ботанике, электротехнике, генеалогии, и производят впечатление «ходячих энциклопедий». При блестящих знаниях в отдельных областях, связанных с их стереотипными интересами, дети имеют ограниченное и фрагментарное представление о реальном окружающем мире. Они получают удовольствие от самого выстраивания информации в ряды, ее систематизации, однако эти интересы и умственные действия тоже стереотипны, мало связаны с реальностью и являются для них родом аутостимуляции. При значительных достижениях в интеллектуальном и речевом развитии эти дети гораздо менее успешны в моторном - неуклюжи, крайне неловки, у них страдают навыки самообслуживания. В области социального развития они демонстрируют чрезвычайную наивность и прямолинейность, нарушается развитие социальных навыков, понимания и учета подтекста и контекста происходящего. При сохранности потребности в общении, стремлении иметь друзей, они плохо понимают другого человека.

Характерным является заострение интереса такого ребенка к опасным, неприятным, асоциальным впечатлениям. Стереотипные фантазии, разговоры, рисунки на темы «страшного» тоже являются особой формой аутостимуляции. В этих фантазиях ребенок получает относительный контроль над испугавшим его рискованным впечатлением и наслаждается им, воспроизводя снова и снова. В раннем возрасте, такой ребенок может оцениваться как сверходаренный, позже обнаруживаются проблемы выстраивания гибкого взаимодействия, трудности произвольного сосредоточения, поглощенность собственными сверхценными стереотипными интересами.

При всех этих трудностях, социальная адаптация таких детей, по крайней мере, внешне, значительно более успешна, чем в случаях двух предыдущих групп. Эти дети, как правило, обучаются по программе массовой школы в условиях класса или индивидуально, могут стабильно получать отличные оценки, но и они крайне нуждаются в постоянном специальном сопровождении, позволяющем им получить опыт диалогических отношений, расширить круг интересов и представление об окружающем и окружающих, сформировать навыки социального поведения.

**Основные направления коррекционной работы:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;

- развитие основных мыслительных операций;

- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;

- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

-развитие речи и обогащение словаря;

-коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Учитывая особенности психофизического развития и возможности обучающегося (нарушение процессов запоминания и сохранения информатизации), данная программа скорректирована в направлении разгрузки курса по содержанию, т.е. предполагается изучение материала в несколько облегченном варианте. Все теоретические положения и основные понятия даются исключительно в ознакомительном плане и опираются на наглядные представления обучающегося сложившиеся в результате его жизненного опыта и изучения физической культуры в 9 классе.

Действующие программы откорректированы в направлении разгрузки курса по содержанию, т.е. предполагается изучение материала в несколько облегченном варианте, однако не опускается ниже государственного уровня обязательных требований.

При составлении адаптированной индивидуальной программы учитывались специфика состояния здоровья учащегося, его психофизические особенности, возможности и потребности получения образования, а также рекомендации по обучению, составленные специалистами ПМПк. Адаптированная программа характерна усилением внимания к формированию полноценной жизненной компетенции, использованию полученных знаний в реальных условиях.

Данная программа адаптирована. Она реализует общеобразовательную программу индивидуального обучения, разработанную на базе основной общеобразовательной программы с учетом характера течения заболевания, особенностей психофизического развития и возможностей обучающегося, в строгом соответствии с медицинскими рекомендациями.

Индивидуальное обучение на дому осуществляется по индивидуальному учебному плану по образовательным программам, скорректированным для обучающегося, предусматривающим полный объём содержания среднего общеобразовательного учреждения.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

-диалоговое построение образовательного процесса,

-индивидуализация образовательного процесса.

Аттестация образовательных достижений обучающихся осуществляется через:

-контрольные работы,

-собеседования,

-творческие, проектные работы,

-презентации,

-тестирование,

-творческие задания.

Основные принципы формирования программы коррекционной работы обучающимся заключается в следующем:

- необходимость постепенного перехода от индивидуально дозированного введения ребенка в ситуацию обучения, где он чувствует себя наиболее комфортно и успешно;

- значимость четкой и осмысленной упорядоченности временно - пространственной структуры уроков, дающей опору для понимания происходящего и самоорганизации.

Приоритетными методами являются индивидуальный подход, личностно - ориентированная организация занятий.

Основной формой обучения является учебно-практическая деятельность учащегося на основе уплотнённого учебного материала.

Виды деятельности: устные сообщения, самостоятельные работы, рефлексия.

Цель учебного предмета физической культуры:

Изучение физической культуры основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

**Овладение системой физкультурных знаний и умений,** необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;

***Целью*** образования в области физической культуры является формирование у школьника устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Настоящая программа составлена для учащегося 9 класса, обучающегося индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана всего на 0,25 часа, 8,75 часов – в год. В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих ***задач*:** укрепление здоровья, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности (силы воли, характера), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, изучение правил безопасности занятий по ФК и спорту в общеобразовательной школе.

**Задачи** физического воспитания учащегося 9 класса **направлены** на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; всестороннее физическое развитие человека, адаптивная гимнастика, здоровье и здоровый образ жизни человека.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Данная рабочая программа составлена с учетом:

- требований федеральных государственных образовательных стандартов;

- обязательного минимума содержания учебных программ;

- требований к уровню подготовки выпускников;

- объема часов учебной нагрузки, определенного учебным планом образовательного учреждения для реализации учебного предмета;

- познавательных интересов учащегося;

- выбора необходимого комплекта учебно-методического обеспечения.

Базисный учебный (образовательный) план на изучение по физической культуре в 9 классе основной школы отводит 3 учебных часа в неделю, всего 105 часов.

В программу для 9 класса внесены изменения.

Рабочая программа рассчитана на0.25ч. и соответствует учебному графику.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по разделам курса.

**Раздел 2**. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» у учащегося должны быть достигнуты определенные результаты.

**Теоретическая подготовка**

– иметь первоначальное представление об анатомическом строении человека, знать правила гигиены.

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения;

– умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 9 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела/темы** | **Количество часов** | **Предметное содержание** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **Раздел 1. Основы знаний** | | | | |
| 1 | Физическое развитие человека | 0,25 | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность | Использует знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности |
| 2 | Физическое развитие человека | 0,25 | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений | Руководствуется правилами профилактики нарушений осанки, подбирает и выполняет упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |
| 3 | Физическое развитие человека | 0,25 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма | Раскрывает значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма |
| 4 | Физическое развитие человека | 0,25 | Психические процессы в обучении двигательным действиям | Готовится осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям |
| 5 | Самонаблюдение и самоконтроль | 0,25 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
| 6 | Самонаблюдение и самоконтроль | 0,25 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Начинает вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| 7 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | 0,25 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям | Раскрывает основы обучения технике двигательных действий и использует правила её освоения в самостоятельных занятиях. |
| 8 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | 0,25 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям | Обосновывает уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| 9 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | 0,25 | Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. |
| 10 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | 0,25 | Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. |
| 11 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | 0,25 | Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. | Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. |
| 12 | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | 0,25 | Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам | Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур |
| 13 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | 0,25 | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. | Раскрывает причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| 14 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | 0,25 | Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах | Характеризует типовые травмы и использует простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах |
| 15 | Совершенствование физических способностей | 0,25 | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. | Обосновывает положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. |
| 16 | Совершенствование физических способностей | 0,25 | Основные правила их совершенствования | Устанавливает связь между развитием физических способностей и основных систем организма |
| 17 | Адаптивная физическая культура | 0,25 | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Обосновывает целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе |
| 18 | Адаптивная физическая культура | 0,25 | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления | Раскрывает содержание и направленность занятий |
| 19 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0,25 | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Определяет задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки |
| 20 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 0,25 | Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования | Раскрывает её специфическую связь с трудовой деятельностью человека |
| 21 | История возникновения и формирования физической культуры | 0,25 | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении. | Раскрывает историю возникновения и формирования физической культуры. |
| 22 | История возникновения и формирования физической культуры | 0,25 | Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | Характеризует Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований |
| 23 | Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | 0,25 | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. | Раскрывает причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризует историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. |
| 24 | Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) | 0,25 | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Объясняет и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
| 25 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 0,25 | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовит реферат на тему «Знаменитый отечественный победитель Олимпиады» |
| 26 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 0,25 | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовит реферат на тему «Знаменитый иностранный победитель Олимпиады», |
| 27 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 0,25 | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовит реферат на тему «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад» |
| 28 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 0,25 | Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовит реферат на тему «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| 29 | Баскетбол. | 0,25 | Дальнейшее закрепление элементов техники | Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий |
| 30 | Гандбол | 0,25 | Дальнейшее закрепление элементов техники | Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий |
| 31 | Футбол | 0,25 | Дальнейшее закрепление элементов техники | Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий |
| 32 | Волейбол | 0,25 | Дальнейшее закрепление элементов техники | Описывает технику изучаемых игровых приёмов и действий |
| 33 | Гимнастика | 0,25 | Совершенствование двигательных способностей | Описывает технику упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| 34 | Лёгкая атлетика | 0,25 | Дальнейшее овладение техникой легкоатлетических упражнений | Описывает технику изучаемых легкоатлетических упражнений |
| 35 | Плавание | 0,25 | Совершенствование навыков плавания. | Описывают технику выполнения плавательных упражнений |

**Раздел 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Раздел учебного предмета*** | ***Кол-во часов*** | ***Дата*** | |
| ***План*** | ***Факт*** |
| ***Тема урока*** |
|  | Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Баскетбол | 1 | **07.09** |  |
|  | Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Гандбол |  | **21.09** |  |
|  | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Футбол | 1 | **05.10** |  |
|  | Психические процессы в обучении двигательным действиям. Волейбол. | 1 | **19.10** |  |
|  | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Гимнастика. | 1 | **16.11** |  |
|  | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Лёгкая атлетика. | 1 | **07.12** |  |
|  | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Лыжная подготовка | 1 | **21.12** |  |
|  | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Элементы единоборств | 1 | **18.01** |  |
|  | Совершенствование физических способностей. Плавание | 1 | **01.02** |  |
|  | Адаптивная физическая культура. Коньки |  | **15.02** |  |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Хоккей |  | **01.03** |  |
|  | История возникновения и развития физической культуры. Бадминтон |  | **15.03** |  |
|  | Физическая культура и олимпийское движение в России. Скейтборд |  | **05.04** |  |
|  | Олимпиады современности: странички истории. Атлетическая гимнастика |  | **19.04** |  |
|  | Утренняя гимнастика. Роликовые коньки |  | **03.05** |  |
|  | После тренировки. Ваш домашний стадион |  | **17.05** |  |

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол заседания МО учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ СОШ №14 от 31.08.2022 года №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Абаимова С.Н.)

Подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Рудакова И.А.)

от 31.08.2022 года №1

Оглавление

Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 5

**Раздел 1. Что вам надо знать . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7**

§ 1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и

физическую подготовленность . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 8

§ 2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических

упражнений . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 14

§ 3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции

систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения . . . . . . . 18

§ 4. Психические процессы в обучении двигательным действиям. . . 19

§ 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями . . . . 25

§ 6. Основы обучения и самообучения двигательным действиям . . . 34

§ 7. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями 42

§ 8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при

травмах и ушибах . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 50

§ 9. Совершенствование физических способностей . . . . . . . . . . . 54

§ 10. Адаптивная физическая культура . . . . . . . . . . . . . . . . . . 56

§ 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка . . . . . 67

§ 12. История возникновения и развития физической культуры . . . 71

§ 13. Физическая культура и олимпийское движение в России. . . . 83

§ 14. Олимпиады современности: странички истории . . . . . . . . . . 90

**Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы . . . . . . 99**

§ 15. Баскетбол . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 100

§ 16. Гандбол . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 110

§ 17. Футбол . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 120

§ 18. Волейбол. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 130

§ 19. Гимнастика. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 138

§ 20. Лёгкая атлетика. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 154

§ 21. Лыжная подготовка . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 175

§ 22. Элементы единоборств . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 186

§ 23. Плавание . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 193

**Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями 201**

§ 24. Утренняя гимнастика. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 202

§ 25. Выбирайте виды спорта . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 209

§ 26. Тренировку начинаем с разминки . . . . . . . . . . . . . . . . . . 215

§ 27. Повышайте физическую подготовленность. . . . . . . . . . . . . 217

§ 28. Коньки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 224

§ 29. Хоккей . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 231

§ 30. Бадминтон . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 239

§ 31. Скейтборд . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 244

§ 32. Атлетическая гимнастика . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 248

§ 33. Роликовые коньки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 255

§ 34. После тренировки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 259

§ 35. Ваш домашний стадион . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .